

# Mal di schiena, si cambia cura

Non state fermi,  
niente busti e cortisonici.  
Sì, invece, a esercizio fisico  
e a massaggi rilassanti

**S**ALUTE&PSICOLOGIA Un gesto brusco, un peso da sollevare, un colpo di freddo... Ed è mal di schiena. Un italiano su quattro deve fare i conti con questo disturbo. Spesso curato con rimedi ritenuti di buon senso, primo fra tutti, il classico "mettersi a letto, immobili, finché passa". Le nuove linee guida sul mal di schiena, stilate dalla Società di ortopedia e traumatologia (*siot.it*), sfatano definitivamente questo e altri falsi miti. «Stare fermi può solo peggiorare la situazione» conferma Pietro Bartolozzi, presidente Siot. «Meglio muoversi, senza rinunciare alla consueta attività fisica». Bartolozzi sottolinea, inoltre, che «non c'è nessuna evidenza scientifica sull'efficacia dei supporti lombari» (tipo busti o fasce) e dei «trattamenti con elettrostimolatore». Sono sconsigliate poi «radiofrequenze e iniezioni di tossina botulinica o di cortisonici». Valide, invece, «le tecniche di rilassamento e la manipolazione» purché praticata da esperti. Mentre sono ancora in fase di valutazione «yoga, e agopuntura». Ma il mal di schiena non ha solo cause fisiche. «Può avere anche origini psicologiche» spiega Riccardo Minola, responsabile di Ortopedia dell'Istituto Sant'Ambrogio di Milano. «Le tensioni emotive, infatti, contribuiscono a contrarre la muscolatura della schiena. Diminuendone l'elasticità».

*Pia Bonanni*

